SIPROCHE.CH

SI PROCHE SO NAH

ZOOM SUR MADAGASCAR
UNE ÎLE À PART DANS L'OCÉAN INDIEN

CULTURE
30 ANS, LÉONARD GIANADDA

SAISONS
MANGER SAIN
AVEC LES PRODUITS DE SAISON

NUMÉRO 1, AVRIL / MAI 2009

suisse - valais

eau air repos charme

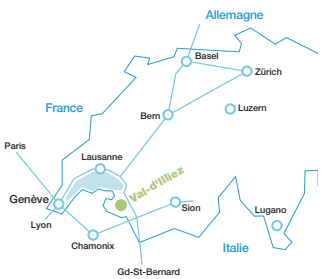
bien-être et santé à portée de main

au coeur des portes du soleil
à 70 min. de genève

nouveau complexe thermal en construction dans un cadre naturel somptueux, premiers appartements entièrement équipés maintenant disponibles, service de location

t +41 24 476 8040
www.thermes-parc.com

vente ouverte aux étrangers



à partir de
CHF 368'000.-
(2pc meublé)

été hiver Portes du Soleil

Les Bains de Val-d'Illiez

thermes parc ™

EDITO

Lancer un magazine, en Suisse, pays où la densité des publications est parmi les plus fortes au monde, en pleine période de crise, est-ce folie ou bien inconscience ?

Ouvrir et développer des magasins de proximité, en Suisse, pays où la densité des surfaces de vente est parmi les plus fortes au monde, en pleine période de crise, est-ce folie ou bien inconscience ?

Ni folie ni inconscience, mais une farouche volonté d'offrir au lecteur et au consommateur un authentique choix en opposant proximité, qualité et mobilité à la puissance et aux moyens des grandes chaînes de distribution !

La Valaisanne Holding SA, éditrice de « Si Proche », entend faire de ce magazine une publication de proximité comme elle a établi en magasins de proximité ses enseignes PAM, Proxi et Treffpunkt.

Dans cette première édition, de Madagascar à la Fondation Pierre Gianadda - nous adressons au passage nos amitiés à Léonard Gianadda, dont nous saluons l'enthousiasme communicatif -, en passant par Willisau, le Pays de Fribourg, Montreux ou Sierre, vous découvrirez, entre autres, des personnalités attachantes, des entreprises méritoires, des sites remarquables, des produits du marché, frais et sains, la gamme 1ers prix « Bien Vu » et, bien sûr, des jeux et des concours !

N'hésitez pas à nous faire part de vos réactions et de vos suggestions, vous nous aiderez ainsi à faire de « Si Proche » un magazine de réelle proximité d'idées.

Au fil des numéros, au rythme de 10 parutions par année, nous apprendrons à nous connaître toujours mieux, jusqu'à devenir ...« Si Proche » !

Jean-Claude Gonnet

SI PROCHE
SO NAH

IMPRESSUM « SI PROCHE »

MAGAZINE ÉDITÉ PAR « LA VALAISANNE HOLDING SA » - (LVH)
PRÉSIDENT : JEAN-CLAUDE GONNET
CHEMIN DE SARAGOUX, 16 – CH - 1920 MARTIGNY
TEL : 0041 (0) 27 720 50 40 - FAX : 0041 (0) 27 324 45 92

COMITÉ ÉDITORIAL
PRÉSIDENT : JÜRG RÜCKERT

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : JEAN-MARC SALAMOLARD
RÉDACTEUR EN CHEF : THIERRY AMIECH
CHEFFE DES RUBRIQUES : LESLIE LÉVÊQUE

CORRESPONDANTS :
LAURENCE ANDREY , FORTUNATA GIOVENCO, ALEXANDRA KÜBLER, MARC-ANDRÉ MABILLARD, HANS MAURER, MARTIN MOLL , JEAN-MARC RODUIT, NELSON VIANA.

CONCEPTION ET MISE EN PAGE : AGENCE FAIR COMMUNICATION SARL
CRÉATION ARTISTIQUE : MARTIN MOLL
MAQUETTE ET PRÉPRESSE : MARTIAL LATTION
IMPRESSION : FAIR COMMUNICATON SARL, IMPRIMÉ DANS L'UNION EUROPÉENNE
DISTRIBUTION : DIRECT MAIL COMPANY
CRÉDIT PHOTOS : WHITELABEL-DESIGN.COM - FOTOLIA - FAIR COMMUNICATION
RÉGIE PUBLICITAIRE : PUBLI ANNONCES
TÉL. 0041 (0) 22 308 68 78 - FAX 0041 (0) 22 342 56 12 - LDN@PUBLI-ANNONCES.CH

LA REPRODUCTION, MÊME PARTIELLE, DES ARTICLES ET ILLUSTRATIONS PUBLIÉS PAR « SI PROCHE... » EST INTERDITE À DES FINS COMMERCIALES.
LES PRIX COMMUNIQUÉS SONT DONNÉS À TITRE INDICATIF ET NON CONTRACTUEL.

POUR TOUT RENSEIGNEMENT : **INFO@SIPROCHE.CH**

S PROCHE SO NAH

SOMMAIRE
AVRIL / MAI 2009

...DE VOTRE CADDIE

07

TERROIRS - 07 -
FONDUS DU VACHERIN FRIBOURGEOIS !
FONDUE ET VINS : LE PARFAIT ACCORD
DOMINIQUE FORNAGE – UN GRAND CONNAISSEUR DE VINS.

SAISONS -09 -
MANGER SAIN AVEC LES PRODUITS DE SAISON.

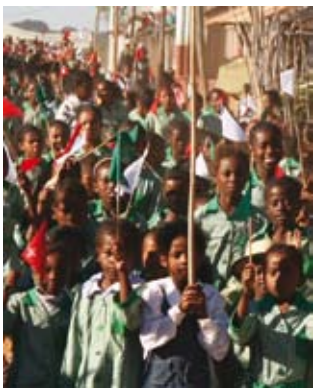
FRAÎCHEUR - 13 -
LA CREVETTE GOÛTEUSE, TOUT JUSTE SORTIE DES EAUX DE MADAGASCAR.

RÉGIONS - 14 -
LES ANNEAUX DE WILLISAU, DE L'OR AU COEUR DE LA SUISSE CENTRALE.

NOUVEAUTÉS - 15 -
LES PRIX LES PLUS BAS DE SUISSE : C'EST « BIEN VU » !

S PROCHE SO NAH

...DE VOUS



25

ÉCONOMIE - 17 -
SO SWEET ZERLAND : LES MARQUES SUISSES ONT LA COTE.

FAMILLE - 17 -
LES SÉNIORS AU VOLANT.

ENVIRONNEMENT - 19 -
CONSOMMER DE FAÇON RESPONSABLE, C'EST BON POUR LA PLANÈTE.
GILLES BRUNEL : OCÉANOGRAPHE.

LA FONDATION FRANZ WEBER, NÉCESSAIRE DON QUICHOTTE !

SOLIDARITÉ - 23 -
LE SOLEIL DE SUISSE BRILLE SUR SOALALA.
JEAN-MARC RODUIT : UN HOMME DE CONVICTIONS.

caves Orsat

Le plaisir Orsat

La fête dans la diversité

Caves Orsat SA Route du Levant 99, 1920 Martigny, **T** ++41 (0)27 721 01 01, **F** ++41 (0)27 721 01 03, www.cavesorsat.ch, info@cavesorsat.ch

S PROCHE SO NAH

...DE VOS ENVIES

DESTINATIONS - 25 -
MADAGASCAR : UNE ÎLE À PART DANS L'OCÉAN INDIEN.

SPORTS - 26-
LE HC SIERRE- ANNIVIERS, 75 ANS ET TOUJOURS EN PLEINE FORME.

BIEN-ÊTRE - 27 -
L'ALOÉ VÉRA, UN CADEAU DE LA NATURE.
BIEN DANS SA PEAU : MODE D'EMPLOI.

CULTURE - 31 -
LA FONDATION PIERRE GIANADDA , UNE RÉUSSITE ET UN RAYONNEMENT EXCEPTIONNELS.
LÉONARD GIANADDA : LA DÉMOCRATISATION DE LA CULTURE.

S PROCHE SO NAH

...ET PRATIQUE

ACTUALITÉS - 33 -
CINÉMA / VIDÉO / LECTURE / ÉVÉNEMENT / MUSIQUE.

JEUX - 33 -
UN SUDOKU POUR LE PLAISIR.

LA PAROLE EST À VOUS - 33 -

HOROSCOPE - 34 -
VOS PRÉVISIONS ASTROLOGIQUES PAR DÉCAN.

Le plaisir Orsat
Instant de volupté

caves Orsat

Caves Orsat SA Route du Levant 99, 1920 Martigny, **T** ++41 (0)27 721 01 01, **F** ++41 (0)27 721 01 03, www.cavesorsat.ch, info@cavesorsat.ch

Fondus du vacherin fribourgeois !

Rien de tel que de se retrouver autour d'une table, avec sa longue fourchette à fondue et de la tremper dans le fromage qui frémit, onctueux, dans le caquelon.

Faire fondre du fromage pour le consommer remonterait à l'Antiquité. La recette de la fondue au fromage a déjà été recensée dans un livre de cuisine zurichois (Manuel de cuisine de l'Ecole ménagère), en 1885. L'idéal est un pain à la mie bien compacte ou muni d'une belle croûte, qui résistera à la manœuvre et retiendra mieux le fromage.

Pur produit du terroir, le Vacherin fribourgeois AOC exprime subtilement toute la richesse des arômes de la flore variée du Pays de Fribourg, où il est fabriqué. Sa pâte fine, tendre et délicatement fruitée dégage un magnifique bouquet de saveurs lactées et herbacées. Sa texture moelleuse en fait un fromage idéal pour la fondue. On le déguste en fondue tiède (pur vacherin) ou en fondue moitié-moitié (50% vacherin, 50% Gruyère).

On en trouve de plusieurs sortes, affiné de 5 à 12 semaines, du plus doux au plus corsé, aptes à satisfaire les goûts les plus divers. Le vacherin est un fromage au lait de vache, à pâte mi-dure, à la forte personnalité et au goût puissant, qui a fièrement obtenu son A.O.C en 2005. A l'origine saisonnier, il est maintenant produit toute l'année dans les fromageries de village. Son histoire est intimement liée à celle du Gruyère : lorsque les troupeaux d'alpage ne donnaient pas suffisamment de lait pour remplir la chaudière, on fabriquait un fromage de remplacement, de plus petite taille (80 l de lait au lieu de 350 l !), sans chauffer le caillé.

C'est ainsi que naquit le vacherin fribourgeois, dérivé du latin « vaccarinus », signifiant petit vacher, par opposition à son grand cousin, le Gruyère. Dégusté à la coupe, il révèle son exceptionnelle douceur et son tempérament, typiques des prairies du canton de Fribourg.

Fondue et vins suisses : le parfait accord.

Comment amener le vin à exprimer pleinement son arôme ? Le secret réside dans l'équilibre…Il est particulièrement intéressant de trouver la combinaison harmonieuse entre un bon fromage, une bonne recette et un bon vin. Pour certains, il est inconcevable de savourer une fondue avec autre chose qu'un Chasselas vaudois ou un Fendant (Chasselas valaisan). Mais pour les autres, il n'y a pas vraiment de règle. Il est vrai qu'avec un Chasselas de La Côte ou bien un Fendant de Chamoson, on tutoie l'excellence !

«Entre la fondue et le vin, c'est une longue histoire d'amour»

Un vin blanc sec, type Muscadet ou Neuchâtel, ou d'autres vins blancs, comme l'Humagne blanche ou le Païen conviennent aussi très bien pour accompagner la fondue. Distinguons toutefois la Petite Arvine, qui émerveille par sa délicatesse, mais aussi par sa complexité, plutôt acide, avec une note d'agrumes. Si vous préférez un vin plus tendre et voluptueux, optez pour le Johannisberg.

Tour d'horizon des recettes suisses de la fondue :

Le Gruyère pour la « Vaudoise », le Vacherin fribourgeois, pour la « Fribourgeoise », accompagné d'Emmental pour la « Neuchâteloise », au Vacherin Mont-d'Or, ou encore, à base de fromage à raclette, pour celle qui revendique l'usage exclusif de l'appellation « Valaisanne ».

Dominique Fornage,

un grand connaisseur de vins.

Dégustation du vin tiré au tonneau

Directeur du Château de Villa, à Sierre, depuis plus de 4 ans, créateur de la vinothèque et du label «Nobilis», éditeur de plusieurs guides sur les vins et dégustateur reconnu du monde vitivinicole valaisan et au-delà. Ce ne sont là que quelques facettes de la riche personnalité de Dominique Fornage.

Il y a 30 ans, il était plutôt connu pour ses exploits sportifs et ses participations aux championnats du monde de karaté, ou bien comme l'instituteur qu'il a été pendant 10 ans.

Naturellement décontracté, Dominique Fornage s'est aussi fait connaître par ses colorations capillaires, variables et sans cesse renouvelées ! Curieux de nature, il a visité plus de 50 pays, et s'intéresse aux arts en général : la littérature, la musique, l'architecture, la peinture ; et cette passion pour les vins, qu'il entretient et partage à l'Oenothèque, panorama complet du vignoble valaisan, avec plus de 500 crus provenant de 70 encaveurs !

Le châtelain propose à ses hôtes une belle exploration de saveurs, de la balade commentée à travers les vins du Valais, et du monde entier, à la dégustation des cinq fromages à raclette au lait cru, qui font la réputation du Château de Villa.

Pour plus d'informations :
www.chateaudevilla.ch
www.ecole-nobilis.ch

Toutes les saveurs de la Suisse

Avec Knorrli en voyage de découverte.

RAGOÛT À LA ROMANDE

INGRÉDIENTS POUR 4 PORTIONS:

- 1 cs d'huile végétale
- 800 g de ragoût de porc (p. ex. épaule)
- 1 oignon
- 400 g de céleri-rave
- 2 cc de bouillon de bœuf KNORR (en granulés)
- 3 dl d'eau
- 2 cs de sauce de rôti liée KNORR Instant Granulés
- 100 g d'abricots séchés

1. Faire chauffer l'huile végétale dans une cocotte. Faire saisir la viande par portions env. 3 min, retirer, assaisonner avec ½ cc de sel. Éponger le reste de graisse de cuisson avec du papier absorbant.
2. Couper l'oignon et le céleri en quartiers d'env. 1 cm. Faire chauffer si nécessaire un peu d'huile végétale dans la même cocotte, faire suer les légumes. Bien mélanger le bouillon et l'eau, ajouter, porter à ébullition, baisser le feu.
3. Ajouter à nouveau la viande, faire braiser à couvert sur feu doux env. 1 heure.
4. Incorporer la sauce de rôti, ajouter les abricots, faire braiser encore à découvert env. 5 minutes.

ASTUCE KNORRLI: idéal avec de la purée de pommes de terre ou des nouilles.

20 min + 70 min = 90 min

Par portion: 1949 kJ / 459 kcal

AVEC KNORR, TOUT LE MONDE EST GAGNANT !

10x1 SEMAINE DE VACANCES EN FAMILLE

DAVOS KLOSTERS mountains

Gagnez à coup sûr un bon pour profiter sans souci des plaisirs de la montagne à Davos Klosters ! Premier grand prix : 10x1 semaine de vacances en famille ! Prenez vite votre carte de participation dans la brochure de recettes disponible chez votre détaillant ou participez sur www.knorr.ch !

DAVOS KLOSTERS

Manger sain avec les produits de saison

Au menu ce mois-ci, un délicieux agrume, un tendre légume, le poisson du marché, la pièce du boucher et un fromage de nos cantons.

Adapter son alimentation en fonction des saisons présente de nombreux avantages. Comme les produits utilisés sont frais, ils sont plus riches et contiennent davantage de vitamines : ils sont donc plus sains.

L'orange, empressez-vous de la presser !

Tonique et vitaminée, l'orange, toute ronde et voluptueuse, rehaussera vos préparations au sortir de l'hiver, comme autant de soleils printaniers.

Cet agrume s'associe volontiers en des compositions aigres-douces et se savoure sans fausses notes, de l'entrée au dessert, dans des plats aux tonalités sucrées-salées.

Choisissez-la avec une peau lisse et ferme. Selon sa destination, vous avez le choix entre l'orange à jus, plutôt acidulée, ou l'orange de table, douce et facile à peler. N'hésitez pas à glisser des quartiers d'orange fraîche dans votre saladier, ils adorent la compagnie du fenouil, de l'endive, du canard et des crevettes. Vous pouvez aussi en utiliser le jus pour déglacer les sauces ou, bien sûr, pour étancher une soif d'exotisme, ou alors pour vous prémunir contre les attaques tardives de grippe ou de coryza : riche en vitamine C, l'orange possède des vertus stimulantes et fournit également des quantités intéressantes en vitamines A et B, en calcium et en potassium.

Rien de tel qu'un bon jus d'orange pressé maison : blonde ou sanguine, l'orange nous taquine déjà les papilles !

Trucs et astuces

L'orange parfume votre intérieur d'une note boisée et acidulée.
Faites des petits trous dans la peau d'une orange avec la pointe d'un couteau et piquez-la de plusieurs clous de girofle. Déposez-là sur une étagère ou une table de nuit. Il faudra simplement penser à la remplacer tous les mois afin qu'elle ne sèche pas.

Fan(e)s de raves !

Non, ce n'est pas un légume blanchâtre, rustique et insipide !

Dégustée crue, la rave fait penser au radis. Elle ne pèse pas lourd, elle est pauvre en calories, et pourtant c'est une championne en apport de vitamines et de minéraux ! S'il en existe plusieurs variétés, la rave que vous trouverez dans tous vos marchés reste celle en boule, à chair blanche et rougeâtre. Il faut la choisir avec une peau sans rides, lisse et brillante.

Sa saveur douce et sa chair fondante font de la rave un ingrédient propice à la créativité culinaire ! Bien évidemment, la manière classique, en purée ou en pot-au-feu, est toujours très appréciée ; mais pour lui donner une touche d'originalité, on peut la braiser au miel et la servir en accompagnement du canard ou d'une viande de porc : ils forment un trio détonant ! Vos raves seront exquises aussi avec des fruits secs, de la charcuterie bien salée, ou bien farcies avec des oignons et du parmesan !

Le saviez-vous ?

Les fanes de vos raves seront délicieuses, préparées comme des épinards, réduites en potage ou cuites à l'étuvée !

La sole, clé d'un repas sain !

Entière ou en filets, la sole est riche en protéines, et elle est pourtant l'un des poissons les plus maigres de l'Océan (75 kcal/100 g) ; elle est donc parfaitement digeste et idéale pour les personnes soucieuses de leur ligne. Sa chair très blanche et savoureuse, à la fois ferme et moelleuse, est un vrai régal. La préparation de ce poisson doit en respecter la finesse.

La cuisson sera douce et l'assaisonnement le plus délicat possible. Recommandons la préparation en papillote avec une julienne de petits légumes. Petite, elle peut être farinée et poêlée, grillée, recouverte de beurre chaud et de persil, par exemple ; ou simplement cuite à la vapeur. Plus grosse, on préférera la cuisson au four. Ses filets, pochés, s'agrémentent de sauce à la crème et s'associent très bien à des crevettes, des coques ou des moules.

Un vin blanc sec, aux arômes fruités, se mariera parfaitement avec ce poisson.

Comment choisir

Une sole fraîche doit présenter un œil vif et une face ventrale blanc rosé, sans taches brunes. Ses branchies doivent être rouges et sa peau bien adhérente (on reconnaît facilement une sole fraîche, car sa peau est beaucoup plus difficile à enlever). Elle doit bien évidemment dégager une bonne odeur iodée.

L'entrecôte de boeuf, moelleuse et fondante en bouche !

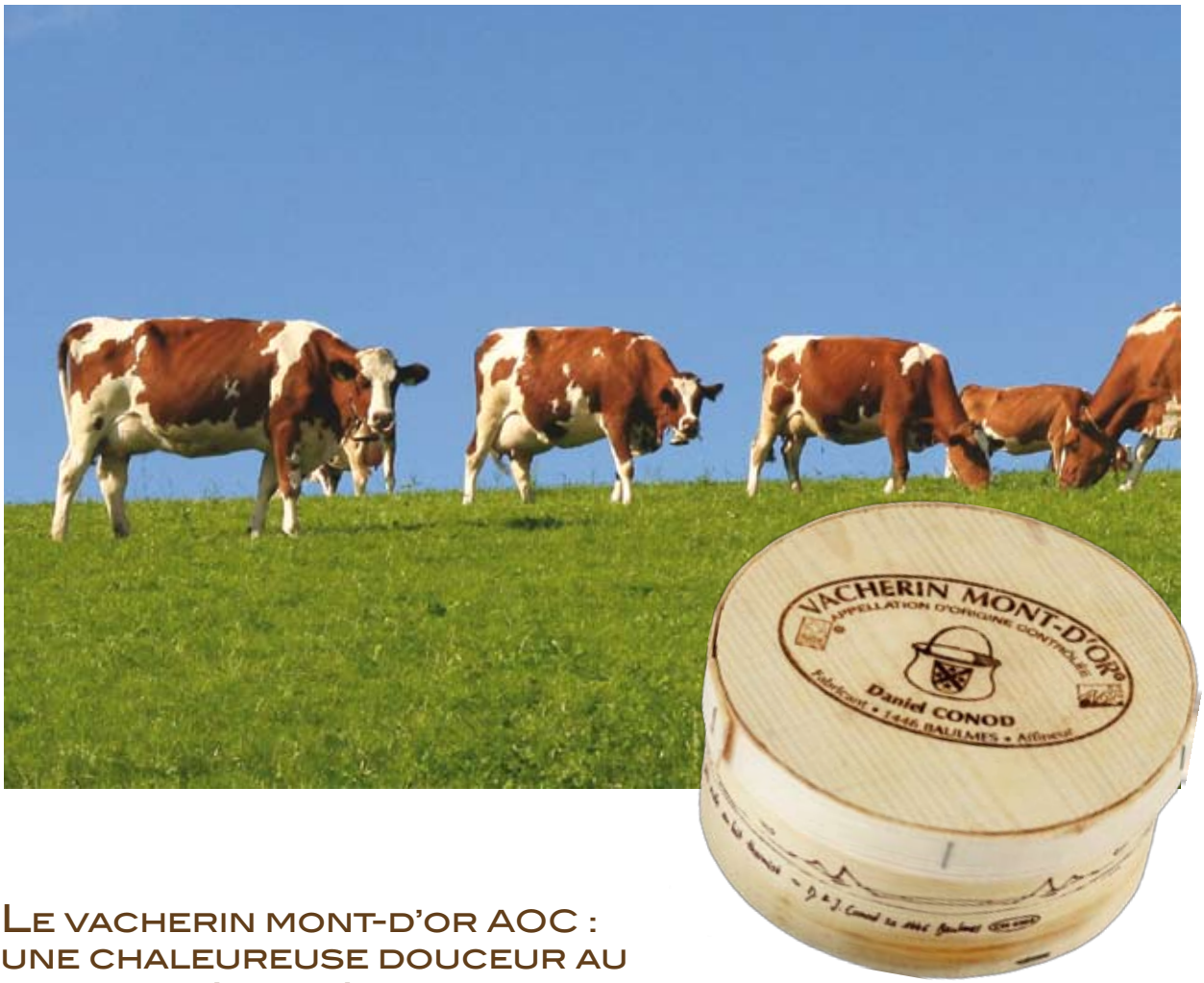
Source de protéines et d'acides gras essentiels, de même que d'un grand nombre de vitamines, de minéraux et d'oligoéléments, la viande constitue un élément essentiel de notre alimentation, même si d'aucuns, pour diverses raisons, choisissent de s'en passer.

Pour sa part, le boeuf possède une teneur élevée en phosphore et en calcium, dont on connaît l'importance pour la croissance. L'entrecôte est un morceau "persillé", c'est-à-dire dont la chair est striée de fines veinules grasses. Cette particularité confère à l'entrecôte beaucoup de moelleux et lui vaut son côté tendre et savoureux, très recherché des amateurs.

L'apprêter n'est pas compliqué, mais requiert de la précision : l'entrecôte demande une cuisson rapide, à feu très vif, afin de la saisir et de lui conserver ainsi tous ses sucs.

Sauce Café de Paris

Dans les années 1930, Madame Boubier, propriétaire du «Restaurant du Coq d'Or», à Genève, mit au point une sauce originale en mélangeant des épices, des herbes ainsi que d'autres ingrédients à du beurre. Cette sauce connut un succès immédiat. Elle en confia le secret à sa fille, épouse du propriétaire du «Café de Paris», au 26, rue du Mont-Blanc, à Genève. Dès 1942, cette recette exclusive permit au Café de Paris de lancer un concept novateur : proposer comme plat unique une entrecôte de bœuf, nappée de ce beurre exquis et subtil.
Plus de soixante ans ont passé, la notoriété de la sauce s'est étendue et le concept n'a pas changé.



Le vacherin Mont-d'Or AOC : une chaleureuse douceur au cœur de l'hiver !

Le vacherin Mont-d'Or est bien plus qu'un simple fromage à pâte molle, c'est une véritable institution dans notre pays : il revient sur nos tables à époque fixe comme le Cirque Knie sur nos places ! Il est apprécié pour sa saveur douce et délicate, marquée d'une légère note de tanin fin provenant de l'écorce qui l'entoure.

Sa qualité, son goût, sa consistance légèrement molle, sa pâte coulante et onctueuse, de couleur jaune ivoire, font tout le renom de ce fromage. On le ceinture traditionnellement d'une écorce d'épicéa, toujours fabriquée artisanalement, dont la résine, diffusant peu à peu, communique à l'ensemble du fromage un arôme très particulier et fort agréable, mélange de prairie et de sous-bois.

Il se présente dans une boîte circulaire caractéristique, en sapin du Risoux, sanglé d'écorce et fleurant bon le bois. Le vacherin Mont-d'Or est produit, fabriqué et affiné exclusivement dans la vallée de Joux, dans le Jura vaudois.
Il est considéré comme le fromage de dessert par excellence.

Pour accompagner le vacherin, on choisira de préférence un vin léger et frais, pas trop typé, de façon à ne pas masquer le goût du fromage.

Le vacherin peut également constituer l'essentiel d'un succulent repas, sous des formes variées : accompagné simplement de pain frais et d'un verre de vin, servi avec des pommes de terre en robe des champs, relevé éventuellement d'un soupçon de poivre , ou bien au four : un régal !

PRATIQUE

Amateurs d'équilibre et de diversité, proches de chez vous, les points de vente Pam, Proxi et Treffpunkt vous garantissent à la fois l'assortiment, la qualité et la fraîcheur, tout en se réclamant d'une vision respectueuse de notre monde …et de ses habitants !

À essayer absolument dans sa version très personnelle de la fondue : recouvert d'un verre de vin blanc sec et passé au four dans sa boîte enveloppée d'une feuille d'aluminium : irrésistible !

J'AI TROUVÉ LA MARQUE QU'IL ME FAUT!

LEADER PRICE

DISTRIBUÉ PAR:

Pam TREFFPUNKT FRISCH • NAH • LEISTUNGSSTARK Proxi

La crevette goûteuse, tout juste sortie des eaux de Madagascar

Charnue et juteuse, délicatement parfumée, savoureusement iodée...

Les qualificatifs ne manquent pas pour décrire les sensations que procure la dégustation de la crevette de Madagascar.

La qualité de sa chair fait le bonheur de tous les amateurs de fruits de mer à travers le monde, si bien que la production malgache peine à satisfaire la demande des gourmets, devenus grands consommateurs de ce produit définitivement admis au rang des mets gastronomiques.

L'espèce locale de ce crustacé est le « Penaeus monodon », appelée aussi la « crevette tigrée de Madagascar » ou la « Black Tiger ». De couleur grise à bleue lorsqu'elle est crue, elle devient rapidement rouge et tigrée à la cuisson. Dans leur environnement malgache, au sein de leur biotope naturel, les crevettes grandissent à leur aise, dans les conditions les plus favorables. Elles se distinguent par leur grande taille et leur chair succulente, à la texture ferme et croquante.

La chair de crabe sauvage et naturelle.

Parmi les poissons et les fruits de mer abondant le long des côtes de Madagascar, on trouve le «Scylla Serrata». A l'instar de la crevette des mêmes lieux, ce crabe a conquis les consommateurs, désormais friands de ce crustacé à la chair exquise, que l'on peut consommer chez nous dans le même état de fraîcheur que sur place.

De l'exotisme dans votre cuisine !

Idéalement, les crevettes de Madagascar se dégustent accompagnées d'épices et de piments malgaches.

La cuisine malgache, de par l'utilisation de certaines épices - le gingembre, le poivre, les clous de girofle, la muscade - est plutôt parfumée et généralement peu relevée.

Si vous souhaitez pimenter davantage votre repas malgache, il vous faudra trouver du « sakay », une pâte de piment, que vous disposez dans le plat ou que vous servez à part. Peut-être vous laisserez-vous tenter aussi par les « lasary », des achards (morceaux de mangue, de citron ou de carottes macérés dans du vinaigre ou de l'huile au curry pimenté), autre délicieuse façon d'accompagner la « Black Tiger ».

Idées recettes :
www.fairplus.com

Les anneaux de Willisau : de l'or au cœur de la Suisse centrale

Les Bâlois ont leurs « Leckerlis », les Zurichois, leurs « Tirggels », et les habitants de Willisau, leurs « Ringlis » ou « Anneaux ». Les fameux « Anneaux de Willisau » - en allemand «Willisauer Ringli» - sont plus qu'une spécialité de la petite ville médiévale de l'Hinterland lucernois, mais bien l'emblème le plus connu de toute la région.

Accompagnement rêvé du café, ces petits biscuits tout ronds, à la couleur dorée, cuits selon une recette originale, sont préparés principalement avec de la farine de froment, du sucre, du citron, de l'orange et beaucoup de miel. Ces petites gourmandises ne contiennent aucune matière grasse. Leur composition exacte est, aujourd'hui encore, tenue jalousement secrète.

Il semblerait que les anneaux de Willisau soient originaires de l'idyllique château de Heidegg, dans la région lucernoise du Seetal. Pour la famille bourgeoise des Pfyffer, habitants du château, les anneaux étaient une spécialité culinaire de la tradition familiale.
Vers 1850, une amie de la famille, Martha Peyer, met la main sur la recette de la famille châtelaine et la passe à son mari, Heinrich Maurer, le boulanger de Willisau. Celui-ci se rend immédiatement compte du potentiel que recèle le petit biscuit et rapidement se met à le produire dans sa boulangerie. Au décès de Heinrich Maurer, son fils choisit de vendre le commerce familial. La recette originale de fabrication sera heureusement préservée par le nouveau propriétaire de la boulangerie.

Les procédés de fabrication ont naturellement évolué avec le temps - il n'est plus question aujourd'hui de rouler la pâte à la main, pour l'arranger ensuite en cylindres, puis en petits anneaux. Aujourd'hui, des machines spécialement conçues permettent de produire davantage de ce biscuit culte, tout en lui conservant la qualité d'une fabrication artisanale. Voyez leur éclat doré, il est obtenu grâce à la vaporisation finale.

Mmmmm, ils sont prêts à être dégustés !

Se promener à Willisau

A Willisau, ne manquez pas de visiter le « seigneur » des anneaux, la biscuiterie Hug et, pourquoi pas, la distillerie !

Ou bien allez à la découverte de la vieille ville historique, séduisante avec ses secrets d'initiés et autres curiosités.

Si vous avez l'âme d'un aventurier, partez plutôt à la conquête de l'or au pied de la région montagneuse du Napf, chevauchez un âne, faites un trekking à dos de lama ou, encore, promenez-vous au parc du Nordic Walking.

Pour plus d' informations :
Office du Tourisme de Willisau
www.willisau.ch

Les prix les plus bas de suisse : c'est «bien vu» !

«Bien Vu!» est la marque 1ers prix nouvellement introduite en Suisse, mais seulement dans les magasins de proximité Pam, Proxi et Treffpunkt !

Actuellement, plus de 100 produits Bien Vu sont déjà disponibles dans une gamme, avec des prix positionnés comme les plus bas du marché dans leur catégorie (lignes 1ers prix des autres grands distributeurs). En l'occurrence, l'ambition est clairement de sauvegarder le pouvoir d'achat du consommateur en lui proposant des produits au rapport qualité-prix le plus avantageux.

Pour beaucoup, l'alimentation, tant en termes de qualité que de prix, est une préoccupation majeure et un poste important au budget du ménage. Dans le domaine alimentaire, la demande a profondément évolué au cours de ces dernières années.
Influencé par un rythme de vie étourdissant de même que par des considérations nutritionnelles, et par des exigences toujours plus élevées en matière de qualité, de fraîcheur, de goût, d'originalité, de variété, le choix de nombreux consommateurs s'opère, malgré tout, en fonction de critères économiques : le coût d'achat est très souvent décisif.
Par ailleurs, la qualité des produits 1ers prix Bien Vu est telle que les consommateurs même aisés se laissent séduire. Ajoutez à ces atouts qualitatifs et économiques, la proximité des points de vente où trouver les produits Bien Vu et vous conviendrez qu'un détour vaut assurément la peine.

Une vraie innovation dans le monde de la grande distribution suisse !

DEL MAÎTRE
GRAND CHARCUTIER

Le Prestige Del Maître...

Quel jambon!

www.delmaitre.ch

Del Maître SA - 1242 Satigny|GE - Suisse

Économie

So sweet zerland : les marques suisses ont la cote

La croix fédérale et les autres symboles forts de la Suisse, comme le Cervin, les montres et le chocolat, ont le vent en poupe dans le monde entier !

La marque suisse est toujours aussi appréciée à l'étranger.
Elle est, pour beaucoup, synonyme de qualité, et véhicule, à ce titre, des valeurs traditionnellement associées à notre pays. Qualité, précision, fiabilité, exclusivité et, bien évidemment, notoriété internationale ne sont que quelques-unes des caractéristiques attribuées aux produits et aux services suisses. Autant que les biens de consommation, les services en bénéficient : banques, assurances, tourisme, Hautes Ecoles et Universités, notamment. D'après une étude qui a été menée, l'année dernière, en collaboration avec l'Institut de Marketing et de Commerce de l'Université de Saint-Gall, à laquelle ont participé plus de 8000 consommateurs de 66 pays différents, «la perception des produits et des services helvétiques joue un rôle essentiel dans l'image positive de la Suisse en tant que pays».

En réponse à la question de savoir ce qu'évoque pour eux le nom Suisse, près de 90% des personnes interrogées ont cité des produits et des articles, tels le chocolat (35%), les montres (28%), le fromage (14%) et les couteaux de poche (9%). Les banques et le tourisme ont également été associés à la Suisse. Etonnamment, le secteur pharmaceutique n'a pas été mentionné au nombre des branches typiquement helvétiques, alors qu'il est, sans aucun doute, l'un des fleurons de notre industrie !
Interrogés, les Suisses ont cité les trois caractéristiques, parmi plus d'une vingtaine, qui, d'après eux, symbolisent le mieux leur pays. Aux deux premières places, la sécurité et la neutralité. A la troisième place des symboles de la Suisse, on retrouve le paysage.

A venir, dans les prochains numéros, le portrait et les commentaires de Monsieur Stefan Meierhans, alias M. Prix, sur les grandes priorités économiques 2009.

Famille

Les séniors au volant

Chacun le sait, la jeunesse est d'abord un état d'esprit ! Les démographes ne l'entendent pas tout à fait ainsi, qui définissent comme sénior toute personne de 65 ans et plus.

Dans nos pays, l'espérance de vie ne cesse d'augmenter. Ce vieillissement de la population ne restera pas sans conséquences sur la circulation routière dans notre pays et dans l'ensemble des pays développés. Selon l'ATE - Association Transports Environnement -, le taux de détenteurs de permis de conduire dans la catégorie des plus de 65 ans va passer, en Suisse, de 52% à 90% ces prochaines années. On peut donc penser que les aînés circuleront nettement plus en voiture qu'actuellement. Selon certains, la vitesse moyenne du trafic baissera puisque les séniors roulent plus lentement, ce qui devrait réduire le nombre d'accidents de la route. D'autres pensent, au contraire, que le nombre d'accidents va croître du fait des erreurs de conduite traditionnellement imputées aux conducteurs plus âgés.

La possibilité de se déplacer en automobile constitue un facteur capital d'autonomie et d'intégration sociale, en particulier pour les séniors résidant hors des agglomérations. En suivant quelques conseils de prudence chaque conducteur et, à plus forte raison, chaque sénior contribuera à la sécurité de tous. Sur la route, concentration et vigilance sont indispensables, à tout instant. Sans cela, la prise de conscience du danger est plus tardive, les décisions et les réponses en termes de freinage ou de manœuvres plus lentes.
On évitera, par conséquent, de fumer, de téléphoner ou de regarder son GPS ou, pire, la télévision en conduisant ! On choisira de préférence des itinéraires connus, hors des axes ou des heures à fort trafic, et renoncera à se déplacer en voiture la nuit (éblouissement, fatigue). Et quand cela est possible, on privilégiera les transports publics. En toute sécurité, bonne et longue route à tous !

DÉVELOPPEMENT DURABLE

CONSOMMER DE FAÇON RESPONSABLE, C'EST BON POUR LA PLANÈTE

A Madagascar, l'aquaculture joue un rôle important du point de vue socio-économique. Les fermes d'élevage et les usines de production de la fameuse crevette « Penaeus monodon » ou «Black Tiger» sont très développées et procurent des emplois aux indigènes. Cette culture permet de répondre aux besoins alimentaires, mais aussi de préserver le stock de crevettes sauvages en mer, dont la population a tendance à stagner, voire à décliner.

Fair Plus Holding est un groupe suisse auquel appartiennent les sociétés Fair Madagascar et Aquamas. Fair Madagascar exploite deux usines de production du crabe «Scylla Serrata» Quant à Aquamas, elle a fait l'acquisition, en novembre 2007, d'une ferme d'élevage de crevettes, sur le territoire de Soalala, à l'ouest de l'île.

C'est dans un environnement unique que la ferme aquacole est implantée, sur 215 hectares, dans la réserve de la Baie de Baly, en bordure de littoral et près d'une forêt tropicale. Une flore et une faune exceptionnelles y prospèrent, témoins d'une nature saine et intacte : flamands roses, aigles pêcheurs, hérons cendrés, canards à bosses, dugongs, pour ne citer que quelques unes des espèces.

Aquamas dispose d'installations parfaitement adaptées à l'aquaculture : les crevettes se développent dans un biotope naturel, appelé mangrove, sorte de nurserie animale, où elles sont protégées de toute pollution.

Au sein de ce que l'on peut aussi appeler le bassin de grossissement, les crevettes se nourrissent des algues microscopiques qu'elles y trouvent à profusion et bénéficient d'un complément sous forme de nutriments, d'origine marine et végétale, contrôlés. A maturité, les crevettes pondent des millions d'œufs. Dans des bassins spéciaux appelés écloseries, en quelques jours, ces œufs donnent des larves qui sont transférées, à leur tour, dans les bassins de grossissement. Il s'agit de l'étape finale du processus de l'élevage.

Quant aux usines de traitement du crabe, exploitées par Fair Madagascar, elles contribuent, au quotidien, à l'observation et à l'amélioration écologique des sites malgaches. La variété « Scylla Serrata », de Madagascar fournit une chair parmi les plus prisées au monde.

Bassins de grossissement à Soalala

L'usine aquacole de Soalala

L'usine de Mahajanga réceptionne ce crabe, qui n'est pas élevé en bassin, mais acheté à des pêcheurs en mer, le prépare et l'expédie à l'usine de Tananarive où il est cuit, pasteurisé et conditionné.

Afin d'en connaître davantage sur Fair Plus Holding et l'activité de ses entreprises, nous avons interrogé :

Gilles Brunel, océanographe

Pourquoi s'être implanté à Madagascar ?

Gilles Brunel : Un des grands atouts de l'île est que la gestion des ressources y est sérieuse, ce qui n'est pas toujours le cas dans d'autres pays. Ensuite, nous avions envie de développer un produit de qualité, naturel, sans agent conservateur, ni colorant, et de le valoriser par des techniques nouvelles, de manière à lui conférer une grande valeur ajoutée : Le crabe de Madagascar nous en offrait la possibilité. La plupart du temps, les crabes sont congelés, crus, en morceaux, alors que, dans nos usines, le crabe est décortiqué, cuit, pasteurisé, puis conditionné, ce qui lui permet d'avoir une vie commerciale d'au moins 6 mois.

Parlez-nous des spécificités de la crevette et de l'environnement de Madagascar.

GB : Comparée aux autres crevettes élevées ailleurs dans le monde, particulièrement en Asie, la crevette de Madagascar possède des atouts gustatifs indéniables, en particulier grâce à l'environnement malgache, vierge d'activités polluantes, et à la propreté de ses eaux tempérées. D'autre part, les crevettes sont élevées dans leur mangrove en circuit ouvert, c'est à dire que le cycle de renouvellement de l'eau à l'intérieur de celle-ci se fait naturellement, avec les marées, ce qui n'est pas le cas de l'élevage en circuit fermé, comme dans la plupart des fermes aquacoles d'Asie.

Quels liens avez-vous noués avec la main-d'œuvre locale ?

GB : L'encadrement de nos sociétés sur place est constitué d'autochtones, avec qui nous avons créé des liens de très bon voisinage, comme avec les autorités locales et les diverses institutions. De bonnes relations ont aussi été établies avec les pêcheurs et les villageois.

Préparation et nettoyage du crabe avant cuisson

De quelle manière pensez-vous aider la population malgache ?

GB : Il est vrai que nos sites offrent de réelles possibilités de développement pour ces régions, souvent démunies. Sur la ferme d'élevage de crevettes, nous employons jusqu'à 600 salariés pendant les périodes de pêche. Quant aux deux usines de traitement du crabe, elles emploient 200 personnes au quotidien. Nos employés sont tous nourris et les saisonniers, qui ne possèdent pas d'habitation sur place, sont logés.

Les bateaux que nous utilisons pour transporter les crabes reviennent toujours avec des denrées destinées aux habitants des villages où nous passons. En cas de besoin, il nous arrive aussi d'effectuer des rapatriement sanitaires de pêcheurs vers les hôpitaux les plus proches.

Propreté, santé et contrôle sont des termes que vous connaissez bien !

GB : La très grande qualité de la crevette de Madagascar est garantie grâce à une « Charte de Qualité de production » rigoureuse, élaborée par les autorités, préservant ainsi les méthodes d'élevage. Nous mettons l'accent en permanence sur l'aspect bactériologiquement sain de notre ferme d'élevage, de nos usines de traitement et de nos produits en général. Régulièrement, un contrôle de qualité, avec des représentants dans chacun des domaines, a lieu dans tous les départements : ferme, écloserie, hygiène et aussi logements. Sur les bateaux comme sur les sites, il y a un vrai suivi santé du produit et la recherche permanente de la fraîcheur.

Nous traitons rapidement la crevette, pour qu'elle ne perde rien de sa fraîcheur. Ainsi, elle est réfrigérée à 2 degrés, 5 minutes après sa sortie, et 20 minutes plus tard, elle est déjà dans l'usine.

Quant à sa congélation, elle est réalisée par projection de saumure à -17°, ce qui fait qu'en moins de 10 minutes, la crevette est déjà congelée à -10°. Grâce à cette technique de surgélation immédiate, les cellules des crevettes n'éclatent pas et toutes leurs qualités sont préservées. Les organismes de contrôle, tels l'Institut Pasteur et les équipes de l'ONG Environnement, viennent régulièrement procéder à des contrôles de qualité des produits.

Est-ce que nous pouvons affirmer aujourd'hui que la société Fair Plus Holding et ses exploitations contribuent concrètement à l'observation et à l'amélioration écologique des sites malgaches ?

GB : A notre échelle, la protection de l'environnement est une grande préoccupation. Nous faisons en sorte que toutes nos actions soient tournées vers le développement durable et aussi le commerce équitable. Les paramètres de l'écosystème environnant sont analysés en permanence. Par exemple, la mangrove de la ferme d'élevage de crevettes a été préservée et même renforcée par des plantations d'arbres de toutes sortes et la qualité des eaux rejetées est contrôlée régulièrement. La pêche aux crabes est tout à fait écologique puisque nous avons choisi d'utiliser des bateaux, non pas à moteur, mais à voile, des pirogues. Enfin, nous faisons le maximum pour préserver respectueusement notre environnement.

Comment estimez-vous votre position sur le marché aujourd'hui ?

GB : L'année dernière, notre production a atteint environ 1200 tonnes de crevettes, et 100 tonnes de chair de crabe.

Quels sont l'avenir et les projets de Fair Plus Holding ?

GB : Une démarche d'éco-certification de l'aquaculture malgache a été entreprise avec le WWF ; Ces prochains mois, nous allons planter des Jatrophas, dont l'huile transformée en bio-carburant permettra de réduire, à la fois, la dépendance énergétique, et la pollution à Madagascar. Cette action contribue au reboisement de l'île et s'inscrit donc dans notre politique de développement durable.

Pam

S♪ PROCHE
SO NAH

LEADER PRICE

NE CHERCHEZ PLUS, VOUS AVEZ TROUVÉ LES PRIX LES PLUS BAS

BIEN VU!

LES PREMIERS PRIX LES MOINS CHERS DE SUISSE

POUR VOUS RENDRE DANS L'UN DE NOS MAGASINS:

WWW.PAMLINK.CH

Pam TREFFPUNKT Proxi

PARUTION LE 27 02 09

La fondation Franz Weber : nécessaire Don Quichotte !

Créée en 1975 à l'initiative de Franz Weber, la fondation qui porte son nom est aujourd'hui mondialement connue pour ses combats en faveur de la défense de l'environnement, au sens le plus large de ce terme (nature, sites, faune, flore, patrimoine, biodiversité, ressources naturelles, OGM, etc). Authenticité, sincérité, désintéressement et passion caractérisent l'action de la FFW, dont Véra Weber a repris aujourd'hui les rênes aux côtés de son père. Actuellement, deux initiatives lancées avec succès par la FFW (230'000 signatures récoltées) sont devant le Parlement fédéral. Regroupées sous l'appellation « Sauver le sol suisse », l'une s'élève contre la création effrénée d'implantations portant atteinte au paysage et à l'environnement et l'autre lutte pour faire échec aux constructions envahissantes de résidences secondaires :

« Tout ce béton, c'est comme une horrible cicatrice sur la joue d'une belle femme ! », s'écrie Véra Weber. « Les touristes ne viennent pas cher-

« Sauvez Lavaux», initiative 2003

cher dans notre pays le ciment et les tours bétonnées que l'on trouve à Tokyo ou à Dubaï ; ils viennent en Suisse admirer la beauté de nos paysages et visiter les vieilles villes (Berne, Zürich). Ils sont en quête d'authenticité, de tradition, de tranquillité. Et que dire à nos enfants, que leur restera-t-il ? », poursuit-elle.

Pour combattre ce qu'elle qualifie de « fléau », la FFW a imaginé une forme d'habitat très concentré, l'urbanisation d'une colline artificielle, permettant de mettre un terme à l'étalement urbain et à la diminution du sol. « Notre modèle de ville-colline, capable d'accueillir 4000 habitants sur une superficie de 6 à 7 hectares, est au stade de projet pour le moment, mais nous croyons à ce cadeau pour l'avenir. Il y a de l'espoir… Quoi de plus magnifique qu'une chaîne de montagnes enneigées ou un coucher de soleil ?», s'émerveille Véra Weber !

Pour plus d'informations :
www.ffw.ch / ffw@ffw.ch

Commune de Champfèr près de St-Moritz

Le soleil de Suisse brille sur Soalala

Depuis de nombreuses années, la Suisse entretient des relations étroites avec Madagascar, l'un des pays les plus riches par sa diversité naturelle et culturelle, mais toutefois parmi les plus pauvres sur le plan économique.

Désireuse d'aider concrètement les populations défavorisées à se développer, la Fondation Pam Solidarité lance régulièrement des opérations d'entraide. Dans un premier temps, le choix s'est porté sur les enfants du territoire de Soalala, un petit village de la côte ouest de Madagascar, dont plus de la moitié ne sont pas scolarisés. De nombreuses actions ont été mises sur pied par la fondation, en 2007, et tout au long de l'année 2008, dans le but de récolter des objets destinés aux enfants de Soalala : du matériel scolaire, des livres, des habits, des chaussures, des jeux, des jouets. Et le 25 mars dernier, dans le cadre de l'opération « Un caddie pour Soalala », des poids lourds, chargés de plus de 10 000 cadeaux collectés dans toute la Suisse, sont partis vers la Grande Ile.

Jean-Marc Roduit : « Quelques gestes seulement, qui changent pourtant beaucoup de choses. »

JEAN-MARC RODUIT : UN HOMME DE CONVICTIONS.

« Depuis ma prime enfance, j'ai entendu parler de Madagascar par l'abbé « Séraphin Carron » qui, comme missionnaire, à chaque retour de la Grande Ile, rencontrait ma famille pour conter ses péripéties malgaches. L'abbé Carron était notre voisin dans mon village natal de Mazembroz-Fully.

Lorsque l'initiateur de la fondation, M.Bertrand Monnier, m'a parlé de Madagascar, j'ai été séduit par le dynamisme qu'il affichait à la réalisation de ses objectifs, notamment dans la production de crevettes et de crabes, mais j'ai été immédiatement enthousiasmé par la perspective de pouvoir réaliser un rêve, me rendre à Madagascar dans un but de fraternité et de solidarité.

Tout a été très vite, par conviction. Immédiatement, nous avons lancé une campagne à travers les magasins «PAM», action «Un caddie pour Soalala», qui a eu un énorme succès. Les caddies se sont remplis avant Noël 2007 de cadeaux utiles, en particulier scolaires (livres, cahiers d'école, crayons), des habits, mais aussi du matériel de sport (ballons de foot). Nous avons même reçu des patins à glace !

La générosité des clients de PAM a été remarquable puisque plus de 10'000 enfants ont reçu des cadeaux. Certains enfants, accompagnés de leurs parents et du zébu, avaient parcouru plus de 70 km à pied pour venir chercher leur cadeau : c'est incroyable mais vrai ! Je tiens ici à dire à tous les donateurs ma gratitude et je l'exprime au nom des enfants de Soalala.

Des sourires rayonnants grâce à vos dons...

Chaque année, nous remettrons aux enfants des cadeaux. Mais mieux encore, nous allons construire une école à Soalala. La pose de la première pierre est prévue pour ce printemps. Nous sommes soutenus par des Communes d'ici, par exemple, Fully, en Valais, a fait un don qui a été remis sur place à Soalala par le directeur des Ecoles, Frédéric Carron.

Nous avons un grand projet : à proximité de Soalala, la fondation plantera du Jatropha, construira une petite usine qui produira du biocarburant dont l'acquéreur a déjà été trouvé. Le profit de cette activité assurera, en complément des dons, la pérennité de nos actions en terre malgache. Vous savez, lorsqu'on place l'enfant au centre de nos préoccupations et qu'on réussit à faire évoluer son environnement, et qu'on est persuadé que, du point de vue social, l'éducation est un droit et une étape nécessaire en vue du développement de la société et de l'éradication de la pauvreté, on sait pouvoir faire appel à la solidarité car cette approche donne un sens additionnel à la vie. »

AIDEZ-NOUS !

Construisons ensemble les écoles de Madagascar.

Chaque don, aussi modeste soit-il, est important.

Pour faire un don :
Banque Raiffeisen
n° CH88 8059 5000 0029 4264 4

Banque Cantonale du Valais
n° 100.506.26.08

Pour plus d'informations sur « Fondation Pam Solidarité »

www.pamsolidarite.ch
info@pamsolidarite.ch

kinder MIT VIEL MILCH RICHE EN LAIT

délice

Die Zwischenmahlzeit gehört zu den angenehmsten Momenten im Tag – bestens geeignet, um wieder Energie zu tanken. Eier, Weizenmehl, Milch und ein leckerer Kakaoüberzug ergeben einen köstlichen und unvergleichlichen Schokokuchen. Durch die praktische Einzelverpackung ist Kinder Délice der ideale Genuss für zu Hause oder unterwegs.

Le goûter est l'un des plus agréables moments de la journée, idéal pour se recharger en énergie. Oeufs, farine de froment, lait, enrobés de savoureux cacao, donnent un délicieux gâteau au chocolat au goût inégalable. Son emballage individuel et pratique fait de Kinder Délice le plaisir idéal à avoir chez soi ou à emporter.

Fleischwaren für Feinschmecker Bigler

del Lago

Le nouveau snack

se conserve 30 jours sans réfrigération

L'assortiment "Familia"
Un bon choix pour toute la famille

www.dellago.ch

Pirogue malgache sur fond de mangrove

Madagascar : une île à part dans l'océan Indien

La destination idéale pour les voyageurs en quête d'émerveillement ! Difficile de ne pas tomber en admiration devant la beauté de « l'île rouge », authentique sanctuaire d'une nature préservée, unique au monde !

Le charme de cette île est aussi envoûtant que les épices et les parfums qu'elle produit. Madagascar est un concentré de surprises, de spectacles et de coutumes, de saveurs et d'arômes singuliers qui n'appartiennent qu'à elle.
Située dans l'Océan Indien, elle est la quatrième île la plus grande au monde, avec ses 592 000 km². Ancrée à 400 km de la côte africaine, elle fait figure de géante à côté de ses voisines.

Véritable musée vivant d'Histoire Naturelle, la nature malgache se caractérise par un ensemble d'écosystèmes variés abritant des espèces, plus originales les unes que les autres. Le climat, très varié, permet tous les types de plantations : du fourré épineux des zones sub-arides à la luxuriante forêt humide de l'est, sept variétés différentes de baobab contre une seule pour toute l'Afrique et mille et une autres fantaisies de la nature comme le « Népenthès carnivore », dont le clapet se referme sur l'insecte trop curieux.

Sans oublier la splendeur des lacs, des rivières, des mangroves, et toute cette intensité de couleurs : le rouge de la terre, le turquoise de la mer, le rose du sable et l'émeraude des feuillages…Quant à la faune, les lémuriens sont évidemment les plus représentatifs de l'île. Mais les caméléons sont aussi parmi les plus beaux du monde. Il y a presque 300 espèces d'oiseaux différentes sur l'île, et les papillons comptent la variété la plus grande aujourd'hui connue, le « Comète ». Un voyage dans le temps vous emmène même au pays des dinosaures dont les gisements malgaches recèlent des fossiles admis comme parmi les plus anciens.

Sur le plan culturel aussi, c'est bien le pays de la richesse et de la diversité. La population « Malagasy » a des origines très diverses : malayo-polynésienne, africaine, chinoise, indienne et européenne. On recense actuellement 15 millions d'habitants, répartis en une vingtaine de tribus traditionnelles. La diversité ethnique n'y est pas, pour autant, de type racial, mais bien plutôt d'ordre politique ou économique. L'amalgame des peuples d'Orient, d'Afrique et d'Arabie se retrouve en chaque groupe, sur l'ensemble du territoire.

Et tous ces peuples ont en commun le même culte des ancêtres. Aujourd'hui encore, 80 % de la population est rurale. Le lien qu'entretiennent les Malgaches avec la terre est très fort autant par l'agriculture que par son caractère sacré.

L'insularité ajoutée à un niveau de communication très limité sur de grands espaces a permis à certaines populations très isolées de préserver, à travers le temps, leur culture propre, et ce malgré les colonisations successives. Madagascar est indépendante depuis 1960, après avoir été colonisée près de 100 ans par la France. Voilà pourquoi le français reste la langue officielle avec le « Malagasy ».

Finalement, un voyage à la découverte de l'île rouge ressemble à un pèlerinage vers un monde qu'il ne faut pas oublier. Ne manquez pas cette destination merveilleuse !

Traditions culinaires

Le repas traditionnel malgache se compose avant tout d'une grosse assiette de riz, le vary, servi systématiquement avec les deux plats nationaux, le romazava, un bouillon parfumé à base de viande et de brèdes, (il s'agit de feuilles vertes au goût très particulier), et le ravitoto, un ragoût de viande de porc mijoté avec des feuilles de manioc pilées. Il y a d'autres spécialités malgaches, comme l'anguille au porc, l'Amalona Sy Hena Kisoa, le porc aux pois du Cap, l'Hena Kisoa Sy Voanjubory, ou encore le kitoza, viande ou poisson séché et boucané.

Le HC Sierre-Anniviers, 75 ans et toujours en pleine forme

Fondé en 1933, le Hockey-Club de la Cité du soleil, aujourd'hui présidé par Jean-Daniel Epiney, fête, cette année, son 75e anniversaire. L'occasion pour « Si proche » de rencontrer Alain Schoepf, vice-président du club, Benoît Pont, responsable technique, et Derek Cormier, capitaine de l'équipe qui milite en ligue nationale B.

« A 45 ans, je suis heureux de toujours faire partie de l'histoire du HC Sierre, club où j'ai commencé à jouer à l'âge de 5 ans. Je peux ainsi rendre à la collectivité ce que l'on m'a donné tout au long de mon parcours », nous confie A. Schoepf.
« Avec un budget de CHF 2'500'000.-, notre club vit grâce au soutien de ses sponsors et à la fidélité de ses supporters. Pour la population de Sierre et de ses environs, et d'abord pour nos jeunes, nous voulons redynamiser le club : un nouvel entraîneur et un nouveau responsable technique sont là pour témoigner de cette volonté. », poursuit-il.
Tout jeune retraité du sport de haut niveau - l'année dernière, il jouait encore en ligue nationale A avec le HC Ambri-Piotta -, Benoît Pont souhaite développer le mouvement junior et améliorer les structures de formation des jeunes.

« Nous voulons relancer la filière Sport Etudes pour les jeunes entre 12 et 15 ans. A un autre niveau, mais avec le même souci pédagogique, nous allons proposer aux joueurs qui le souhaitent un coaching personnel. », promet le responsable technique.

Originaire du Canada, plus précisément du Nouveau Brunswick, Derek Cormier, est l'un des fers de lance de l'attaque sierroise, depuis 7 ans, et se trouve très bien en Suisse avec sa femme et ses 3 enfants. Il s'entraîne à raison de 6 heures environ par jour et se doit donc de veiller à son alimentation. « Les bases de nutrition d'un joueur sont 1/4 de protéines, 1/4 de légumes et le reste en sucres lents », rappelle-t-il. « Le hockey est une véritable école de vie, qui réclame structure, discipline, respect d'autrui, volonté et persévérance : nous sommes un peu les gladiateurs des temps modernes », conclut-il en riant.

Pour plus d'informations :
www.hcsierre.ch
www.hcsierre-anniviers.ch

L'aloé véra, un cadeau de la nature

Voilà des millénaires que l'aloé véra, ou Aloe Barbadensis Miller est une plante appréciée et reconnue, en raison de ses nombreuses vertus médicinales et, aussi, de sa facilité de mise en culture. Elle est surnommée le lys du désert par les chameliers nomades d'Afrique, le cactus de l'immortalité par les prêtres de l'Egypte ancienne, le guérisseur silencieux par les Américains, l'élixir de longue vie par les Russes ou encore symbole de bonheur parfait par les musulmans, qui accrochent les feuilles de la plante à l'entrée de leur maison.

La réputation de ses vertus n'est plus à faire. Connue aujourd'hui dans le monde entier, l'aloé véra est originaire d'Afrique du Nord, d'où cette plante grasse, vivace, aux longues feuilles charnues s'est étendue en Europe. Elle est aujourd'hui cultivée partout dans le monde et en particulier en Espagne, au Mexique et dans le sud des Etats-Unis. Toutes les grandes civilisations en ont fait usage, depuis plus de 5000 ans.

En un rapide tour d'horizon des générations, on peut, sans aucun doute, dire que les vertus de l'aloès ont été reconnues par les Sumériens, suivi des Egyptiens, des Chinois, des Grecs, des Romains, des Indiens d'Amérique, et, depuis une cinquantaine d'années, par nos scientifiques qui en ont analysé les composantes et confirmé les vertus extraordinaires. Déjà prisé par Cléopâtre et Néfertiti, on lui reconnaît des vertus pour régénérer, hydrater, raffermir, nourrir et protéger la peau. L'aloé véra favorise la cicatrisation et agit comme un anti-inflammatoire. Les gels et les cosmétiques sont conseillés en cas d'irritation, de petites blessures et pour tous les problèmes de peau. En utilisation interne, il stimule les défenses immunitaires, aide à éliminer les toxines, nettoie les organes encombrés (reins, foie), soulage les crampes d'estomac et les maux gastriques.

Le jus d'aloès est aussi conseillé en cas de diabète, d'allergies, de constipation ou de problèmes cardiaques. Il existe plus de 330 variétés d'aloès, dont le plus utilisé est l'aloé véra, en raison de toutes ses propriétés. On y trouve environ 150 principes actifs, dont des vitamines (A, B, C et E), des minéraux (calcium – chrome – cuivre – fer – magnésium – manganèse – zinc – potassium - phosphore et sodium), des acides aminés, des acides gras essentiels et des enzymes qui facilitent la digestion, régulent les fonctions hépatiques et stimulent les défenses immunitaires.

Tous ces éléments se trouvent dans l'aloès en faible concentration, mais dans un rapport équilibré. La pulpe fraîche (le gel) et le jus de cette plante sont utilisés pour leurs propriétés anti-inflammatoires, antibiotiques, cicatrisantes, adoucissantes et hydratantes. Un procédé parfaitement naturel consistant à stabiliser et à conserver le gèl d'aloès a été découvert par un américain, Bill Coats, en 1968. C'est cette méthode, aujourd'hui brevetée, qui permet de commercialiser l'aloé véra sous différentes formes. D'où le nouvel essor mondial de l'aloès et la renommée universelle de ses bienfaits.

Des milliers de produits sont proposés sur le marché aujourd'hui : soins, bien-être et cosmétiques évidemment (dentifrice, crèmes, shampoing, déodorant). Elle entre aussi dans la composition de produits liés aux domaines de l'hygiène (papier toilettes) et de l'alimentaire (produits laitiers, pur jus de fruits)

Enfin, si vous souhaitez cultiver l'aloé véra chez vous, il supporte très bien, même sous nos climats, la vie en pot. Un peu de sable et d'eau, et le tour est joué ! Si vous lui cherchez un emplacement, disposez-le de préférence près de vos appareils électroniques, il paraît qu' il régule les champs électromagnétiques!

Pour plus d'informations :
jmr@lavalaisanne.ch

COUP DE COEUR :

Le yoghurt Emmi à l'aloé véra
Onctueux et délicieux, savourez la fraîcheur revitalisante de ce yoghurt et ressentez ses multiples bienfaits.
Yoghurt partiellement écrémé contenant 10 % d'aloé véra.

Mais vous pouvez les traiter avec tendresse.
Offrez-leur la douceur de Hakle.

Bien dans sa peau : Mode d'emploi

Pour se sentir en harmonie avec soi-même au quotidien, le corps, tout comme l'esprit, a besoin d'être cajolé… Pour ne plus être en froid avec l'hiver, apprenez à faire taire tous vos petits maux de peau !

Prenez le temps de vous occuper de vous ! Visage, corps, cheveux ont besoin d'être encore plus chouchoutés que d'habitude pendant le changement de saison. L'hiver tarde à partir…Le Printemps peine à arriver, ce n'est pas la meilleure période pour apparaître au mieux de sa forme ! De même que l'on se protège du froid avec des vêtements chauds et douillets, il faudrait aussi se protéger la peau avec des produits cosmétiques qui font offices de boucliers contre les intempéries. Le vent, la pluie, le froid, la surchauffe des bureaux, des appartements.

Marche à suivre :

Un teint frais et lumineux

La peau souffre de ces yoyos de température, se fragilise, tiraille, se dessèche, et finalement perd de sa souplesse au quotidien. À vous de lui apporter du confort et des éléments nutritifs ! Hydratez votre visage avec des crèmes spéciales pour peaux sensibles, et n'hésitez pas à appliquer du sérum ou de l'huile d'argan avant votre soin du soir. Vous pouvez également appliquer un masque hydratant deux fois par semaine.

Plan de défense : matin et soir, protégez votre visage avec des crèmes hydratantes riches et épaisses pour réequilibrer et renforcer le film hydro lipidique de votre peau. Mais pour bien choisir ces produits, tenez compte de l'état de fragilité de votre peau.
Votre peau est normale : une crème hydratante le jour et une crème nourrissante le soir. Votre peau est grasse et mixte : la même chose est valable, mais n'oubliez pas de vous poudrer la zone médiane, pour éviter qu'elle brille.
Votre peau est sensible : la vasodilatation des capillaires se fait mal, les joues rosissent, et vous pourriez très vite ressembler à une tomate.

Un corps doux et soyeux

Votre corps enfermé dans ses vêtements, a encore plus besoin de l'application de produits nourrissants pour pouvoir respirer au quotidien.

Plan de défense : Prenez un bain de zénitude pour vous détendre de temps en temps…en plongeant une vingtaine de minutes dans un Eden, agrémenté d'ingrédients relaxants, qui reminéralisera votre épiderme, et apaisera vos idées.

En revanche, ne restez pas trop longtemps dans ce bain et faites-le suivre d'un jet d'eau tiède ou prenez une douche et terminez par une eau plus fraîche. Ensuite, appliquez un soin crémeux, plus riche que d'habitude en le faisant bien pénétrer et en insistant sur les coudes et les genoux. N'oubliez pas de soigner vos pieds avec une crème spéciale. Ainsi, ils seront tout doux, mais surtout vos talons ne seront plus rugueux : vous n'aurez plus l'impression de marcher, mais de voler !

Une chevelure brillante et pleine de vitalité

L'hiver apporte aussi sa cohorte de malheurs capillaires : repousses trop faibles, cheveux souvent électriques et, par définition, incoiffables… D'un côté, le froid affaiblit l'irrigation du cuir chevelu, de l'autre, le chauffage artificiel au sèche-cheveux le déshydrate, en rendant l'air plus sec.
Pour les peaux fragiles, ces variations d'atmosphère peuvent également déséquilibrer le pH du cuir chevelu et provoquer des irritations et l'apparition de pellicules, qu'elles soient sèches ou grasses. Quant aux cheveux électriques, l'air trop sec du chauffage ainsi que les bonnets en fibres synthétiques favorisent le phénomène.

Plan de défense : Adaptez le shampooing à votre type de cheveux (normaux, gras, frisés, avec des pellicules…). Préférez les soins qui donnent du volume pour redonner de l'énergie, et, surtout si vous avez les cheveux longs, appliquez un masque revitalisant, deux fois par mois, sur les longueurs et les pointes.

La fondation Pierre Gianadda, une réussite et un rayonnement exceptionnels

La Fondation Pierre Gianadda ne se présente plus, car tout le monde connaît cette véritable institution culturelle suisse, dont la notoriété s'étend bien au-delà de nos frontières. L'un des plus grands sites privés d'exposition d'art nous a ouvert ses portes. Et Léonard Gianadda, l'âme de la fondation, a bien voulu nous parler de ses idées en matière de démocratisation et de transmission de la culture.

Léonard Gianadda : démocratisation de la culture

Ne pensez-vous pas que l'accès à la culture devrait être une exigence démocratique ?

Léonard Gianadda : « La culture doit être accessible à tous. Il est certain que l'art s'est complètement démocratisé ces dernières années, pour permettre à un plus grand nombre de gens d'accéder à la culture. Mais je pense que chacun doit avoir spontanément l'envie, mais aussi la volonté, d'atteindre les richesses que proposent toutes les cultures, dans une vraie démarche personnelle. »

Ne pensez-vous pas que la Fondation répond à la tendance de la « culture illimitée » ?

LG : « Eh bien, tout d'abord, nous sommes ouverts, sans interruption, tous les jours de l'année. Et puis, nous savons nous diversifier. Le public vient découvrir les vestiges gallo-romains, les sculptures du parc, le musée de l'automobile, les concerts et les expositions temporaires qui permettent d'avoir différents angles de vue sur l'Art. Contrairement à de nombreux autres lieux culturels, immenses, la Fondation est à dimension humaine, c'est-à-dire que tous les publics, les passionnés et les familles peuvent se promener tranquillement au sein de ce temple pluriculturel, en prenant le temps de voir tout ce qui y est présenté. Parmi les manifestations de toutes sortes que j'organise régulièrement, il y en a une qui fait participer des générations entières : il s'agit de la remise des brevets militaires. Cette tradition est touchante, car, d'année en année, on voit revenir à la Fondation tous les membres d'une même famille, les plus jeunes comme les moins jeunes. »

L'éducation et la médiation apparaissent comme les premiers rouages de l'accès à la culture. Comment pensez-vous arriver à sensibiliser un public plus jeune ?

LG : « L'entrée à la Fondation est gratuite pour toutes les écoles qui se trouvent dans le canton du Valais et pour tous les jeunes de moins de 12 ans. Afin de mieux diffuser la culture auprès des écoles, j'aimerais aussi développer plus de projets avec les enfants, car il est vrai que, jusqu'ici, peu ont vu le jour : c'est aux enseignants, instituteurs et professeurs, de proposer des événements et des activités. On peut tout de même voir, encore en ce moment, à l'entrée de la Fondation, des parterres de fleurs qui ont été réalisés récemment à l'initiative des enfants, pour l'anniversaire des 30 ans de la Fondation. »

Ne pensez-vous pas que la gratuité permettrait de rajeunir la clientèle et de développer l'accès à la culture ?

LG : « Selon moi, le prix est indissociable de la culture ! Je trouve que ce n'est pas une solution de pratiquer la gratuité. Au contraire, acheter son billet d'entrée est une forme de symbole, de passage menant vers les connaissances et les savoirs.
Et rappelons-nous aussi qu'un billet d'entrée à la Fondation est moins cher qu'une séance de cinéma ! »

Quels sont les avantages que vous mettez en place pour être plus proche de vos publics ?

LG : « Je propose un billet de famille à un prix global, avec le 1er enfant à prix réduit. D'autre part, les visiteurs viennent à la Fondation pour se détendre et se cultiver et non pour se stresser. Ils le peuvent grâce à la facilité de se parquer aux alentours ou de se faire déposer juste devant la porte par les cars postaux, lesquels proposent également un billet de transport économique, entrée à la Fondation comprise. »

LA FONDATION EN QUELQUES CHIFFRES...

30 ans de réussite.
8 millions de visiteurs depuis l'ouverture.
1000 visiteurs chaque jour depuis le début de l'année.
98 catalogues d'exposition publiés par la Fondation.
211 348 visiteurs pour une artiste comme Berthe Morisod (2002).

Que pensez-vous de l'art numérique ?

LG : « Je vais sans doute vous paraître un peu vieux jeu dans ma conception de l'Art : j'avoue préférer les anciens styles aux modernes. Néanmoins, j'accueille et j'expose des artistes contemporains régulièrement, et pourquoi pas des artistes du domaine de l'art numérique ! »

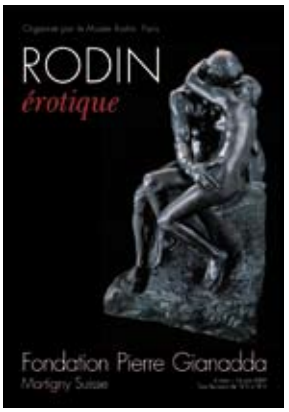
L'avenir de la Fondation, M. Gianadda ? Des projets ?

LG : « J'espère que ça pourra continuer le plus longtemps possible comme cela. Car c'est déjà un vrai miracle que la Fondation se soit perpétuée, pendant 30 ans, avec autant de succès. Je souhaite que le public sorte heureux de la Fondation, grâce à l'accueil agréable et à la détente procurée du fait de se sentir un peu comme chez soi. Je vais vous donner un exemple : dès que la saison le permet, les visiteurs ont le droit de pique-niquer dans les jardins du parc.

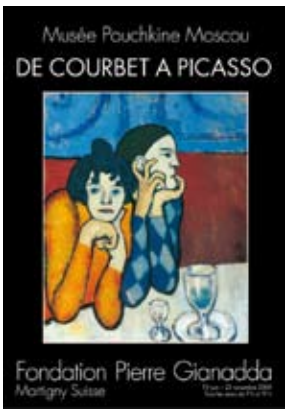
A la Fondation Pierre Gianadda, le bonheur est toujours dans le Pré… »

RÉTROSPECTIVE & ACTUALITÉS

Dans le but de conserver vivant le souvenir de son frère cadet, tragiquement décédé à la suite d'un accident d'avion en 1976, Léonard Gianadda crée ce grand temple de la culture, construit autour d'un autre grand temple antique, celte cette fois, découvert à Martigny aussi en 1976. L'objectif principal du site est toujours le même depuis 30 ans : participer, le mieux possible, à l'essor culturel en Suisse et dans le monde. Outre le fait d'assurer la conservation et la mise en valeur des vestiges du temple gallo-romain, proposé en exposition permanente au public, la Fondation offre régulièrement les espaces nécessaires à la présentation d'expositions culturelles, en collaboration avec des musées du monde entier, ainsi que des manifestations artistiques. En ce moment et jusqu'au mois de juin, la Fondation accueille de nouveau une exposition temporaire sur le grand dessinateur et sculpteur Rodin. « Rodin Erotique » dévoile, à travers un ensemble d'une trentaine de sculptures et de soixante-dix dessins, le culte que Rodin a voué toute sa vie au nu féminin et au corps sexué de la femme. Toutes les œuvres de ce double parcours proviennent du Musée Rodin, à Paris. Puis, l'exposition d'été présentera, pour la seconde fois, des chefs-d'œuvre du Musée Pouchkine, de Moscou : « de Courbet à Picasso », jusqu'au mois de novembre. Ces toiles des plus grands maîtres raviront à coup sûr tous les visiteurs, pour un moment privilégié…



« Rodin Erotique »,
du 6 mars au 14 juin 2009



« De Courbet à Picasso »,
du 19 juin au 22 novembre 2009

Pour plus d'informations : www.gianadda.ch
Le musée gallo-romain, le parc de sculptures, la cour Chagall et le musée de l'automobile sont ouverts, tous les jours, jusqu'en juin 2009 : de 10 h à 18 h, et de juin à novembre, de 9 h à 19 h.

SUR PRÉSENTATION DE CE COUPON :

FR. 2.– DE RÉDUCTION

VALABLE SUR 1 ENTRÉE
VALIDITÉ 2009 - NON CUMULABLE

naturellement bon
naturellement bon

Naturellement bon.
Sans exhausteurs de goûts
ni colorants.

Findus®

La recette,
c'est Findus

Cinéma

Du grand spectacle !
« Watchmen » : Qui veut la peau des super-héros ?
Sur fond de fin du monde imminente, quelques anciens super-héros reprennent du service pour enquêter sur des meurtres mystérieux. Et si tout était lié ? Un film de super-héros intelligent et spectaculaire, ça change !
Watchmen, de Zack Snyder, sortie le 4 mars 2009 dans les salles.

Vidéo

« Max la menace », pour toute la famille...
Cette gentille parodie des films d'espionnage mêle habilement cascades spectaculaires et gags désopilants. Les plus jeunes s'attacheront à Max (Steve Carell), agent secret gaffeur, et les plus grands à l'adorable agent 99 (Anne Hathaway).
Max la menace, de Peter Seagal, avec Steve Carell et Anne Hathaway, env. 30 CHF

Lecture

Mortelle Venise !
«Requiem pour une cité de verre» est un thriller vénitien envoûtant. L'inspecteur Brunetti enquête dans l'univers des grands verriers de Murano, ces artisans de légende. Quel est le lien entre l'Enfer de Dante, la pollution des eaux, et la mort mystérieuse d'un gardien de nuit ?
Requiem pour une cité de verre, Donna Leon, Calmann Lévy, env. 30 CHF

Événement

« Fête du Printemps à Zurich »
Cortège des enfants et festivités, sans oublier le bucher traditionnel sur lequel on brûle le Böögg, le bonhomme de neige symbolique de la fin de l'hiver.
Fête du Printemps, dimanche 19 et lundi 20 avril, dans la vieille ville de Zurich, www.sechselaeuten.ch

Musique

Anna Aaron - CD Album Pop
"I'll Dry Your Tears Little Murderer"

Une belle découverte ; Une très belle voix ; Un style qui sort de l'ordinaire. Anna Aaron a fait de son premier album une grande œuvre.

www.myspace.com/annaaron

Anni Bass - CD Album Pop
"Undrhalt"

Un bel album, quelque part entre Christine Lauterbach, Les Reines Prochaines, Billie Holiday et Madame Gustav de Linz… Anni Bass se permet d'être intime et réfléchis dans ses textes.

www.myspace.com/annibass

Jeux

		3	1		6	5		
	6		9		2		3	
1								6
		4	2	1	9	3		
		5	6	7	8	1		
2								4
	9		7		4		8	
		7	8		5	2		

© Archisoft, Jeux-t-aime.com, 2009

Remplissez la grille en fonction des règles de base du Sudoku:

Les chiffres de 1 à 9 figurent obligatoirement une seule fois dans chaque ligne, chaque colonne, et chaque carré de 3x3.

Solutions dans votre prochain magazine

La parole est à vous !

Votre plate-forme de dialogue et le point de rencontre de vos libres opinions.

Vous souhaitez vous exprimer, vous voulez nous faire connaître vos idées, vous désirez commenter un article, partager un coup de cœur ou un coup de sang ! N'hésitez pas à nous écrire : dans la mesure du possible et en fonction de l'intérêt de votre contribution, nous la publierons dans un prochain numéro.

pour plus d'informations :
E-mail : info@siproche.ch ;
Courrier Postal : « Si Proche »
Fair Communication - rue de l'industrie 16 - 1950 Sion

Horoscope

Eric Winkelmann
www.astrologie-tarots-suisse.com

Bélier *21.3 - 20.4*

21.03 - 01.04 : Des influences harmonieuses ne manqueront pas de vous toucher et de satisfaire vos besoins. Vos amours ont le vent en poupe.

02.04 - 11.04 : Une rencontre bénéfique sur le plan sentimental pourrait mettre un peu de baume dans la grisaille ambiante. Séduisez tout azimut.

12.04 - 20.04 : De l'énergie à revendre et l'envie de foncer et de vous jeter pleinement dans le tourbillon de l'existence sont au programme.

Taureau *21.4 - 21.5*

21.04 - 01.05 : Des modifications profondes dans votre style de vie sont à prévoir. Ne ratez pas les bonnes occasions, soyez optimiste.

02.05 - 11.05 : Le Ciel vous place sur le devant de la scène. Vous allez certainement surfer sur les vagues de la réussite et de l'optimisme.

12.05 - 20.05 : Le Soleil vous fait sa visite annuelle, il apporte la volonté de réussir et de se placer en haut de l'affiche. Le ciel se libère de tout nuage.

Gémeaux *22.5 - 21.6*

23.05 - 31.05 : Vous allez retrouver votre joie de vivre et vos mérites seront reconnus à leur juste valeur, et même plus. Faites fructifier vos idées.

01.06 - 10.06 : Occupez-vous de la personne qui vous est chère, elle vous le revaudra. Les petits cadeaux stimulent les bonnes intentions.

11.06 - 20.06 : Vous percevrez les influx favorables et dynamiques en provenance de Mars. Utilisez le tonus à disposition avec discernement.

Cancer *22.6 - 23.7*

21.06 - 01.07 : Les étoiles vous soutiennent, même si les apparences sont contraires. Des changements bénéfiques sont en train de se produire.

02.07 - 12.07 : Vous avez su tirer le bilan des mois précédents, même si cela n'était pas facile à faire. Vous avez su consolider vos acquis.

13.07 - 22.07 : Les rencontres et les démarches seront bien soutenues. Les contrats que vous signerez lors de cette période seront bénéfiques.

Lion *24.7 - 23.8*

23.07 - 02.08 : Vous allez entrer dans une phase épanouissante dont vous avez bien besoin. Votre entourage saura l'apprécier à sa juste valeur.

03.08 - 13.08 : Ayez l'oeil ouvert et le bon, car le bon mois de mai sera excellent sur le plan des sentiments et des rencontres amoureuses.

14.08 - 22.08 : Vous serez amené à faire des compromis vis-à-vis de personnes avec qui vous êtes en tractation. Apprenez à lâcher du lest.

Vierge *24.8 - 23.9*

23.08 - 03.09 : Période capitale pour tout ce qui concerne votre vie personnelle. Les étoiles conseillent ici de faire table rase du passé.

04.09 - 13.09 : Saturne vous empêche de poursuivre sur la belle lancée des jours précédents. Cette atmosphère est cependant propice à la réflexion.

14.09 - 22.09 : Des contacts intéressants sont à prévoir. Ne laissez pas passer votre chance, développez vos échanges, soignez vos négociations.

Balance *24.9- 23.10*

23.09 - 03.10 : Phase délicate sur le plan des sentiments, où vous aurez à faire peut-être des choix difficiles. Conservez surtout votre lucidité.

04.10 - 14.10 : Evitez avant tout les conflits et les bagarres inutiles, surtout avec votre partenaire. Vous n'aurez peut-être pas le dernier mot.

15.10 - 23.10 : Vous serez attaqué de toute part et devrez utiliser toutes vos armes afin de sortir vainqueur des combats qui s'annoncent.

Scorpion *24.10 - 22.11*

24.10 - 03.11 : Vous ne pourrez vous empêcher de repenser à un problème déjà fort ancien. Le conseil ici est de regarder droit devant vous.

04.11 - 13.11 : Vous pourrez reprendre les choses en main. Vous repartez sur de nouvelles bases, vos plans reposent sur des éléments solides.

14.11 - 22.11 : Phase délicate sur le plan relationnel, caractérisée par un manque de réussite dans les négociations. Attendez-vous à quelques frictions.

Sagittaire *23.11 - 21.12*

23.11 - 02.12 : Des rencontres importantes sont à attendre sur le plan amoureux. Laissez-vous aller sans frein vers de nouvelles aventures.

03.12 - 12.12 : Le secteur affectif sera privilégié, il vous apportera gaieté et épanouissement. N'hésitez pas à faire la fête avec votre conjoint.

13.12 - 22.12 : Utilisez l'énergie que va dispenser sans compter Mars. Dépensez-vous en pratiquant votre sport favori, lâchez les rênes.

Capricorne *22.12 - 20.1*

23.12 - 02.01 : Balayez un passé qui vous bloque et vous empêche d'agir à votre guise. Vous devez aller vers un futur basé sur de nouvelles options.

03.01 - 11.01 : Concentrez-vous sur le plan matériel et faites avancer vos affaires. Cette phase est idéale pour consolider tout ce qui doit l'être.

12.01 - 19.01 : De nouvelles rencontres en perspective sont signalées par Mercure. Soyez entreprenant, le climat vous est favorable.

Verseau *21.01 - 19.2*

20.01 - 31.01 Vénus vous sourit de toutes ses dents. Ce sera le bon moment de vous laisser aller à une vie sentimentale riche et variée.

01.02 - 10.02 : Des influx positifs de la planète Vénus suggèrent que vous pourriez rencontrer l'âme soeur et fonder une relation durable.

11.02 - 18.02 : Profitez pleinement de l'énergie et du dynamisme que vous donne la planète Mars. Créez tout ce dont vous aurez envie sans attendre.

Poissons *20.2 - 20.3*

19.02 - 28.02 : Le ciel parle de la fin d'un cycle de transformation en profondeur. Vous pourrez ensuite attaquer la suite de l'année d'un bon pied.

01.03 - 10.03 : Saturne signale un climat de lourdeurs et de blocages. Le ciel vous obligera à bien structurer vos plans, à travailler avec courage.

11.03 - 20.03 : Phase centrée sur la communication et les déplacements. Soyez attentif aux dialogues, saisissez toutes les opportunités.

NOUVEAU!

Gillette Venus Embrace

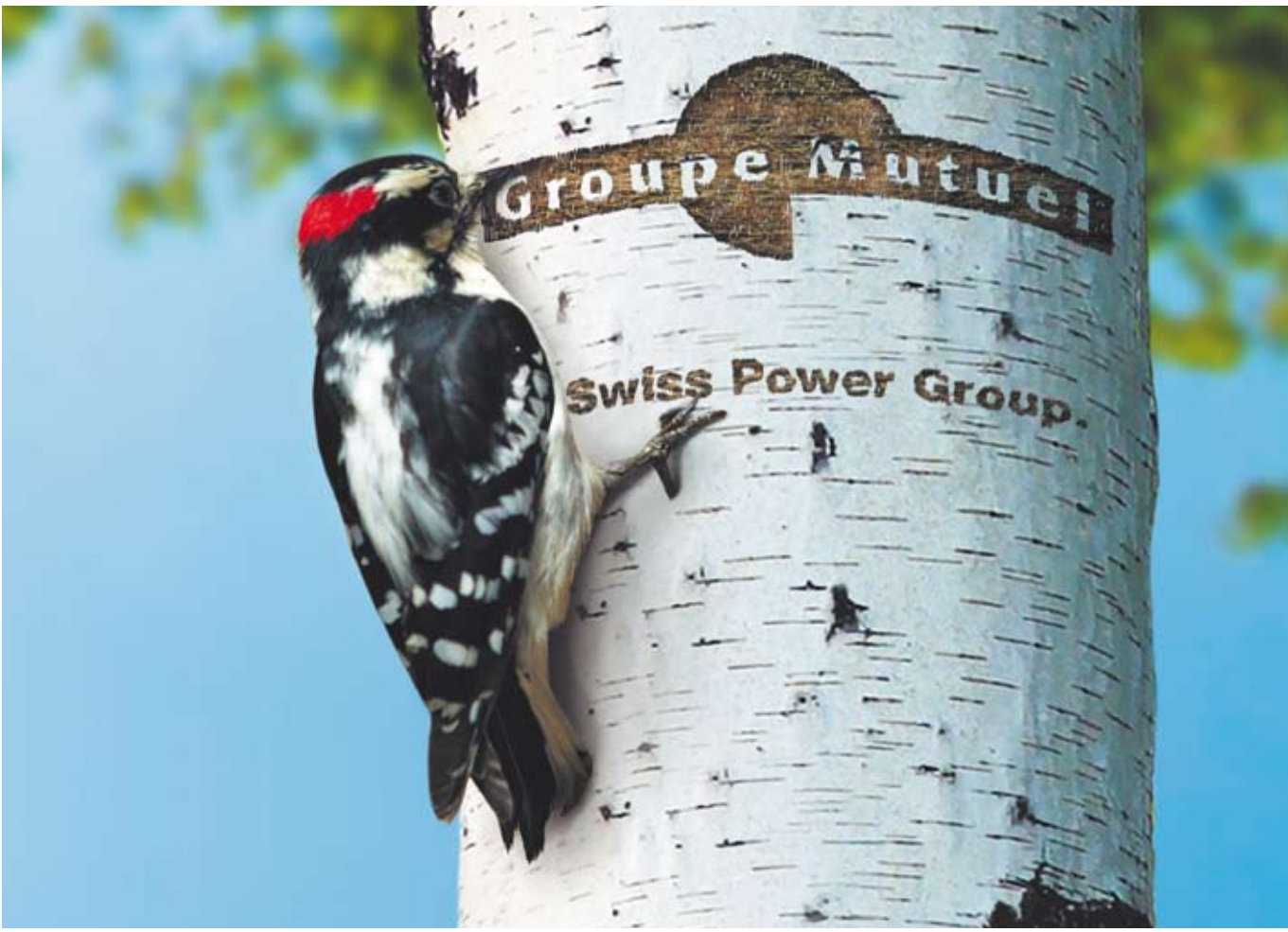
Sentez la différence!

*5 lames pour une douceur incomparable**

*comparé au Gillette Venus Divine

twfe

Une signature de confiance pour l'avenir.



Bienvenue
Hotline 0800 808 848
Fax 0800 840 839
www.groupemutuel.ch

Groupe Mutuel
Assurances
Versicherungen
Assicurazioni

Groupe Mutuel | Santé® | Vie® | Entreprise®
Association d'assureurs

Swiss Power Group.